

## Thuiswerken

### Hoe wordt dat een succes?

#### Tip 1 — Waar moet een thuiswerkplek aan voldoen?

Een goede werkplek is van belang. Om de juiste werkplek thuis te kunnen vinden is een aantal aspecten van belang.

#### Wat is de beste zithouding?

**Antwoord:** de volgende houding. Ga niet uren achter elkaar zittend werken. Onderbreek het zitten bijvoorbeeld elke 30 – 60 minuten. Loop een rondje, doe even kort iets huishoudelijks of kijk even bij de kinderen als die thuis zijn.

#### Wat is het belangrijkste om voor te zorgen als het gaat om de thuiswerkplek?

**Antwoord:** de plek waar je werkt maakt het werk wat er te doen is mogelijk. Heb je zgn. “bulkwerk” te verrichten wat routinematig is, dan is een rustige werkomgeving minder van belang dan wanneer je goed geconcentreerd en sterk gefocust werk moet doen. Maak met eventueel andere huisgenoten afspraken over wanneer je wel en niet gestoord wil worden.

#### Hoe stel ik mijn werkplek het beste in?

**Antwoord:** als het om de stoel gaat is het volgende belangrijk:

1. zoek een stoel die goed steun geeft in de zitting en de rugleuning. Bij voorkeur staan de bovenbenen horizontaal en is er enige ruimte tussen de knieholte en de voorzijde van de zitting.
2. de rugleuning geeft voldoende steun, en de bolling van de rugleuning valt in de holling van de rug (broekriemniveau)
3. laat de schouders ontspannen hangen en breng de armleggers zo hoog dat de ellebogen gesteund zijn, zonder dat de schouders omhoog gedrukt worden. De ellebogen zijn vlak naast het lichaam, de armleggers dus ook.

#### Hoe hoog stel ik het werkblad in?

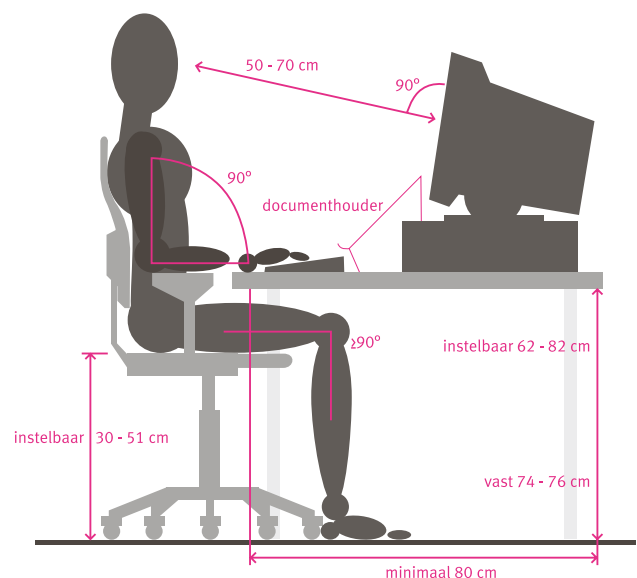
**Antwoord:** schuif de stoel die je eerst goed hebt ingesteld naar het werkblad toe. De hoogte van de armleuningen geven de hoogte van het werkblad aan ( en niet andersom). Werk je staand? Buig dan de ellebogen tot 90°, en zet het blad gelijk aan de handen.

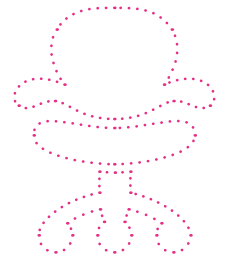
#### Hoe hoog stel ik het beeldscherm in?

**Antwoord:** dat hangt af of je wel of geen varifocusbril draagt:

Draag je geen varifocus bril, dan stel je de bovenkant van het beeldscherm in op gelijke hoogte als je ogen ( je kunt er net niet meer overheen kijken). Strek de armen uit en houd het beeldscherm vast. Dit is ongeveer de juiste kijkafstand naar het beeldscherm.

Draag je wel een varifocus bril: pak het beeldscherm vast en zet het zo hoog dat je de bovenste zin kan lezen zonder je hoofd te bewegen. Meestal is dat best een lage stand. Kijk dan naar de onderste zin op het scherm. Als je die dan nog kunt lezen staat het beeldscherm goed.





## Tip 2 — Heb je geen bureau en/of bureaustoel, wat dan?

Uiteraard kun je als eerste contact opnemen met je leidinggevende om uit te zoeken of er een mogelijkheid is om een bureaustoel van kantoor te lenen. Dat zou de eerste stap kunnen zijn.

In de tussentijd geen paniek. Het kan best aardig gaan, zelfs aan de keukentafel.



### Wat doe je?

Werk niet te lang achter elkaar op een dergelijke werkplek. Is voor een standaard bureauwerkplek het advies niet langer dan 1 uur achtereen te werken, bij een compromiswerkplek is dit maximaal 30 min. Daarna opstaan, schouders los maken en een rondje lopen.

Pak een stoel die goed zit, steun geeft in de rug en waar je voor je gevoel goed op kunt zitten. Neem een kussen en stop die in de rug om een stevige ondersteuning van de rug te hebben.

Schuif de stoel aan de tafel. Is het blad te hoog, pak dan nog een kussen en ga daarop zitten. Als nu de ellebogen ontspannen op tafel gelegd kunnen worden, begint het erop te lijken. Heb je een los beeldscherm maar staat het te laag? Zet het beeldscherm dan op een paar dikke boeken zodat de juiste hoogte ingesteld kan worden.



### Werk je met alleen een laptop?

De leestekens op een laptop zijn eigenlijk altijd te klein om langdurig mee te werken. Werk je in Word of Excel? Dan kun je de leesbaarheid verbeteren door via het menu, beeld, in/uitzoomen, het percentage te selecteren. Zet dat op bijvoorbeeld 135% en de tekst is nu wel te lezen. Het blijft een compromis, want een deel van de tekst kan hierdoor buitenbeeld raken, waardoor de muis of de pijltjes toetsen vaker ingezet worden.



Werk je met papieren aantekeningen, dan kun je die tussen het beeldscherm en het toetsenbord neerleggen, bijvoorbeeld op de ordner die je in de kast hebt staan. Leg de ordner op tafel voor het beeldscherm en er ontstaat een schuinvlak waarop de te lezen tekst komt te liggen. Dat werkt wel zo prettig.

Denk eraan, de beste zithouding is de volgende, dus niet te lang achter elkaar blijven werken.

Kijk je bij het werken tegen helder licht in, of tegen een wit vlak waar de zon bijvoorbeeld op schijnt? Probeer dit dan af te schermen door een deel van de gordijnen o.i.d. te sluiten.

## Tip 3 — Werk organisatie en de werkprocessen



### 1. Maak spelregels

Maak heldere afspraken over het thuiswerken. Stem de verwachtingen onderling af. Bedenk hierbij dat deze situatie voor iedereen verwarrend en ongewoon. Veel efficiënte werkprocessen zijn vastgelopen. Hoe het verder gaat en hoe lang dit gaat duren weet niemand op dit moment.

Afspraken kunnen gaan over de gewerkte uren, over begin en eindtijden maar ook over de wijze van communiceren en de inzet van specifieke tools.



### 2. Communiceer duidelijk

In deze tijd van thuiswerken en sterk verminderde sociale contacten zul je de collega's veel minder vaak zien. In deze situatie is communicatie het "toverwoord". Communicatie kan gaan over waar je werkt, wanneer je bereikbaar bent en welke werkzaamheden je aan het doen bent. Dat laatste is van belang als je met anderen werkt aan hetzelfde. Maak in dat soort situaties goed duidelijk aan elkaar op welke wijze deze samenwerking ingevuld gaat worden. Maak bijvoorbeeld documentmappen aan waar iedere betrokkene bij kan. En maak afspraken over de meest actuele versie van een document waaraan gewerkt wordt. Dit voorkomt dat er na verloop van tijd meerdere actuele versies zijn of dat sommigen aan het werk zijn in oudere versies. Als je met anderen wilt communiceren spreek dan af hoe je dit gaat doen. Ga je gebruik maken van chat, whatsapp, email, telefonie, conference call. Stem met elkaar af hoe en wanneer er gecommuniceerd wordt.



### 3. Het informele wordt meer formeel, voorkom sociaal isolement

De werkomgeving is niet alleen een plek waar je werkt. Ook ontmoeten collega's elkaar, ze kunnen elkaar spreken, zien en er worden naast de werkgerelateerde zaken ook privé zaken gedeeld. Die rol van de werkplek komt te vervallen bij het thuiswerken. Van belang is elkaar niet uit het oog te verliezen en het persoonlijke contact min of meer formeel te gaan inregelen. Bijvoorbeeld door rond koffietijd een conference call te organiseren met het team. Gewoon even bijpraten en niet direct het alleen over de zakelijke kant te gaan hebben. De vraag "hoe sta je er in vandaag?" kan daarmee zeker helpen. Ook zijn zogenaamde appgroepen succesvol om het contact onderling te ondersteunen, zowel het formele als het informele contact.

## Tip 4 — We gaan videobellen, maar hoe doen we dit?



Een veelgebruikte app voor het videobellen is Skype. Maar uiteraard zijn er ook andere apps die het videobellen faciliteren. Onderstaande tips gelden voor elke vorm van videobellen, zowel met collega's maar ook met familie en vrienden.



### Geluid

het geluid is het belangrijkste. Is het geluid slecht, dan is het succes van videobellen snel verdwenen. Daarom tip 1: gebruik een headset. Heb je die niet, maar wel een oortje van een telefoon? Gebruik die dan. Met het gebruik hiervan is je eigen stem beter te horen, en hoor je de andere deelnemers ook beter. Zo heb jij zelf minder last van achtergrondgeluid en hebben ook de andere deelnemers hier minder last van, zeker als je tijdens het bellen het volume van je headset of oortje zachter zet. (PS zet wel het geluid van je laptop zachter anders ontstaat er een echo op de lijn).



### Positie

Kijk hoe je erbij zit. Ben je wel goed te zien voor de ander? Als je voor een helder licht zit als bijvoorbeeld een raam, of er schijnt een lamp in de camera van de laptop dan ben je voor degene aan de andere kant van de lijn waarschijnlijk slecht te zien. Als je daarentegen een licht op je eigen gezicht zet (niet te fel waardoor je met je ogen gaat knijpen) dan ben je direct heel goed zichtbaar voor de ander.

## Tip 5 — Thuiswerken hoe doe ik dit?

Nu de aanleiding van het thuiswerken de coronavirus uitbraak is, zal deze situatie naar verwachting wel enige tijd gaan duren. Dat houdt in dat het thuiswerken de komende tijd deel zal zijn van weekend Nederland. Hoe houd je dit vol en hoe blijft het ook, onder de gegeven omstandigheden, aangenaam?

Onderstaand een paar tips:



**1.** Zoek een eigen werkritme dat het beste past bij jouw thuissituatie. Ga niet verwachten dat je van klokslag 8.00 tot klokslag 16.00 aan het werk moet zijn. Dat geldt ook voor koffie, lunch en thee pauze. Heeft de hond behoefte aan een wandelingetje. Loop gezellig met hem mee. Laat de was draaien, bak een brood, of maak een rondje op de fiets. Wissel werk en privé af en geef aan dat eerder gemaakte afspraken over deadlines zijn gemaakt in een andere tijd. Nu is nu en die tijd is bijzonder, bizar en verwarrend. Heb je behoefte om een dutje te doen? Gewoon doen. En weet je, het werkt. Je knapt er zo van op. Powernap? Zeker doen!



**2.** Probeer het informele formeel te gaan organiseren. Maak met je team een groepsapp aan, spreek elkaar regelmatig in een conference call of groepskypesessie. Zoek elkaar via app, telefoon etc. wel op en onderhoud op deze wijze de sociale contacten. Voorkom dat sociale vereenzaming ontstaat bij wie dan ook.



**3.** Is er geen actueel werk voorhanden? Kijk of er een leuk project is dat je samen met collega's kunt oppakken. Bijvoorbeeld dat project wat op de plank ligt, maar waar geen gelegenheid voor was. Maak van de nood een deugd, dan heb je straks als de situatie zich weer normaliseert iets om trots op terug te kijken.



**4.** Neem je werkplek serieus. Neem jezelf en je huisgenoten serieus. Zorg voor een passende werkplek en onderbreek het werken sowieso elk uur. Ga een rondje fietsen of loop even naar buiten. Maak met eventuele huisgenoten afspraken over wanneer je wel en niet gestoord wilt worden, en bespreek met hen hoe het thuiswerken in het algemeen gaat. Of iedereen het nog ziet zitten of wat er beter kan.